



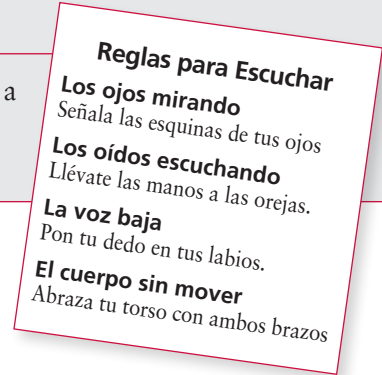
¿Qué aprende mi niño?

Su niño aprende las Reglas para Escuchar. Estas reglas ayudan a que su niño aprenda cómo escuchar y actuar en un grupo para que todos puedan aprender.

¿Por qué es importante esto?

Ser buenos oyentes ayuda a los niños a ser mejores estudiantes. Seguir las Reglas para Escuchar ayuda a los niños a escuchar y poner atención en la clase.

Pregunte a su niño: **¿Cuáles son las Reglas para Escuchar en tu salón?** (Pida a su niño que le diga cada regla y demuestre la acción que va de acuerdo con ella. Las reglas están en la lista a la derecha.)



Practique en casa

Antes de dar las instrucciones para las actividades diarias, tales como recoger los juguetes o lavarse las manos, recuerde a su niño que use las Reglas para Escuchar. Por ejemplo:

Necesitas usar las Reglas para Escuchar ahora. Diga cada regla y realice las acciones junto con su niño, luego dé las instrucciones: **Nos estamos preparando para salir, póngate tus zapatos y abrigo.**

Actividad

Pida a su niño que escoja una de las Reglas para Escuchar y la dibuje abajo. Después que su niño haya terminado, escriba abajo del dibujo la regla que usted cree que es.



La regla es _____

_____ (NOMBRE DEL NIÑO)	_____ (FECHA)	_____ (FIRMA DEL ADULTO)
----------------------------	------------------	-----------------------------



¿Que aprende mi niño?

Su niño aprende que necesita usar sus ojos, oídos y cerebro cuando enfoca su atención en algo. Su niño también aprende cómo hacer un “atentoscopio” para ayudarse a enfocar la atención.

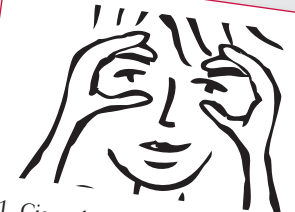
¿Por qué es importante esto?

Poder enfocar la atención ayuda a los niños a ser mejores estudiantes. Les ayuda a ignorar las distracciones y enfocarse en lo que es importante en la clase.

Pregunte a su niño: **¿Me puedes mostrar cómo hacer y usar un atentoscopio?** (Siga las instrucciones de su niño.)

¿Qué palabras usas para encender tu atentoscopio?

Posibles respuestas: Enfócate, escucha, pon atención, mira cuidadosamente.



1. Cierra las manos alrededor de cada ojo cómo binoculares.
2. Di “Enfócate” o “Escucha” para encender el atentoscopio.
3. Suelta el atentoscopio pero pretende que aún sigue ahí.

Practiquen en casa

Antes de dar información importante, dígame a su niño que usted realmente necesita su atención enfocada de él o ella. Sugiera que su niño use el atentoscopio.

Por ejemplo:

Esto es importante. Puede que necesites tu atentoscopio. Haga una pausa para que su niño se enfoque. **Voy a trabajar esta tarde, así que Tía Janet te recogerá hoy de la escuela.**

Actividad

Pida a su niño que escoja algo en la habitación para que ambos se enfoquen con sus atentoscopios. Complete las respuestas de su niño a las siguientes preguntas.

¿En qué nos estamos enfocando?

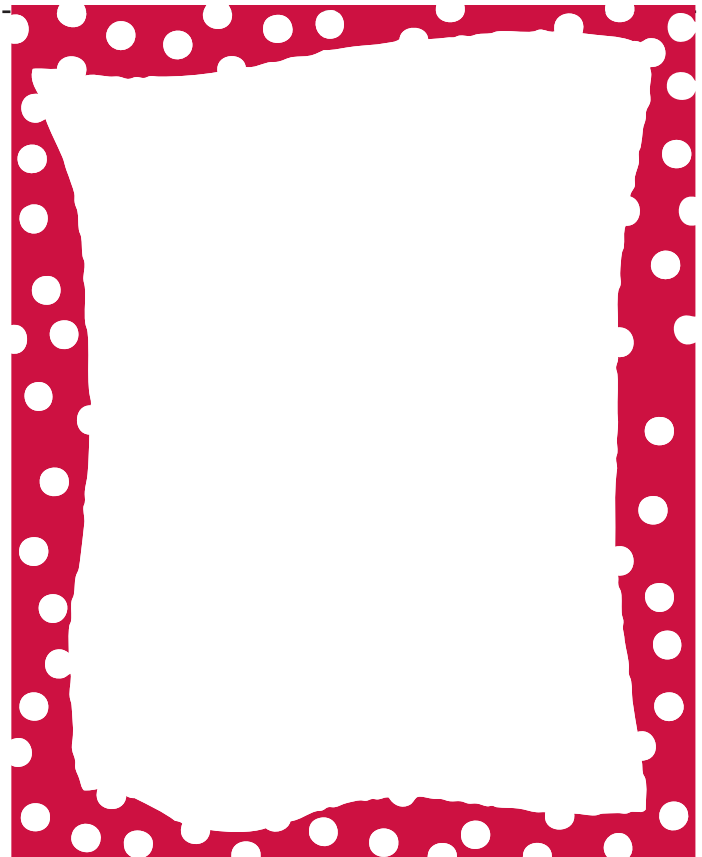
¿Cuáles son tres cosas que observas sobre lo que nos estamos enfocando?

1. _____

2. _____

3. _____

Opción: Pida a su niño que dibuje el objeto en el que se enfocaron en el cuadro de la derecha.



_____	_____	_____
(NOMBRE DEL NIÑO)	(FECHA)	(FIRMA DEL ADULTO)



¿Qué aprende mi niño?

Su niño aprende que repetir las instrucciones a sí mismo le ayuda a recordar qué hacer.

¿Por qué es importante esto?

Poder recordar y seguir las instrucciones ayuda a los niños a ser mejores estudiantes.

Pregunte a su niño: **¿Qué puedes hacer para ayudarte a recordar las instrucciones?** Posibles respuestas: Escuchar. Usar las Reglas para Escuchar. Enfocar la atención. Usar un atentoscopio. Repetir las instrucciones a mí mismo.

¿Qué partes de tu cuerpo necesitas usar para escuchar y seguir las instrucciones? Posibles respuestas: Mis oídos, mis ojos, y mi cerebro.

Practiquen en casa

Antes de dar las instrucciones para las actividades diarias, recuerde a su niño que escuche y se enfoque. Luego pida a su niño que repita las instrucciones de regreso antes de empezar. Por ejemplo:

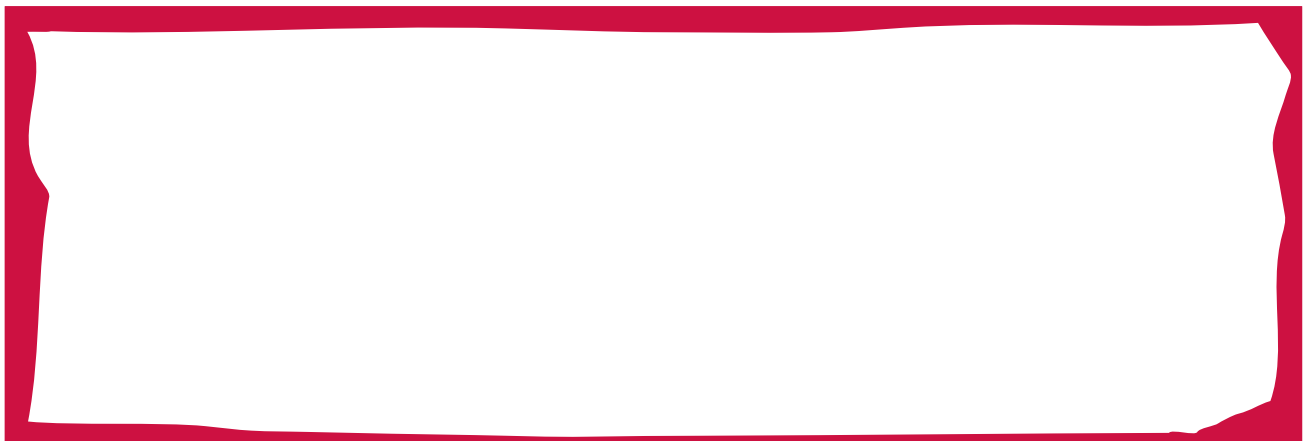
Necesitas escuchar y enfocarte en estas instrucciones. Espere a que su niño se enfoque. **Por favor toma el plato de la mesa y ponlo en el mostrador a un lado del fregadero. Ahora repite en voz alta lo que te pido que hagas.**

Actividad

Dé a su niño instrucciones básicas sobre cómo dibujar una cara sonriente en el cuadro. Antes de dar las instrucciones, recuerde a su niño que escuche, se enfoque y repita las instrucciones antes de empezar a dibujar. Dé las instrucciones una por una. Ejemplos de las instrucciones:

1. Dibuja un círculo grande para la cara.
2. Dibuja dos círculos pequeños para los ojos.
3. Dibuja un círculo para la nariz.
4. Dibuja medio círculo para la boca.

Opción: Ahora cambie de lugar. Deje que su niño le dé las instrucciones para un dibujo sencillo.



(NOMBRE DEL NIÑO)	(FECHA)	(FIRMA DEL ADULTO)



¿Qué aprende mi niño?

Su niño aprende que hablar a sí mismo es cuando se habla a uno mismo en voz baja o en su cabeza. Su niño aprende a usar el hablar a sí mismo para permanecer en la tarea y recordar las instrucciones.

¿Por qué es importante esto?

Hablar a sí mismo es una herramienta importante que los niños pueden usar para ayudarse a sí mismos a escuchar, seguir las instrucciones, y enfocarse.

Pregunte a su niño: **¿Qué es hablar a sí mismo?** Respuesta de *Second Step*: Cuando se habla a uno mismo en voz baja o en la cabeza.

¿Cuándo utilizas el hablar a sí mismo? Posibles respuestas: Cuando me repito las instrucciones a mí mismo. Cuando enciendo mi atentoscopio. Cuando ignoro a alguien que me está distraendo. Cuando necesito enfocarme en mi trabajo.

Practiquen en casa

Cuando observe que su niño se está distraendo mientras que realiza las tareas diarias, recuérdle a él o ella usar una o más palabras de hablar a sí mismo de las actividades abajo. Por ejemplo:

Veo que se te dificulta enfocarte en prepararte para la escuela. ¿Qué puedes decirte a ti mismo para ayudarte a permanecer en la tarea? Espere a que su niño responda. **¿Qué es lo primero que tienes que hacer?** Espere a que su niño responda. **¿Qué es lo que necesitas hacer después?**

Actividad

Ayude a su niño a desarrollar el hablar a sí mismo para ayudarse a permanecer en la tarea en las siguientes situaciones diarias. Luego escriba otra actividad diaria y llene las casillas de hablar a sí mismo para usarlas en esa tarea.

Preparándose para la escuela	Preparándose para irse a la cama
<p><i>Enfócate. Ahora es el momento de los zapatos.</i></p>	
Recogiendo los juguetes	

(NOMBRE DEL NIÑO)	(FECHA)	(FIRMA DEL ADULTO)
-------------------	---------	--------------------



¿Qué aprende mi niño?

Su niño aprende cómo pedir ayuda de un adulto de manera firme cuando él o ella se queda atascado y no sabe qué hacer.

¿Por qué es importante esto?

Cuando hay algo que los niños no entienden, ser firmes les ayuda a seguir aprendiendo en lugar de quedarse atascados.

Pregunte a su niño: **¿Qué puedes hacer cuando estás atascado y no sabes qué hacer?** *Respuesta de Second Step:* Primero, trato con verdadero esfuerzo de resolverlo por mí mismo. Luego, pido ayuda a otro estudiante. Si todavía no puedo resolverlo, pido ayuda a la maestra u otro adulto.

¿Me puedes mostrar cómo se ve y se oye cuando pides ayuda de manera firme? (Vea el poster a la derecha.)

Sé firme

- Mira de frente a la persona con quien hablas.
- Mantén la cabeza en alto y los hombros hacia atrás.
- Usa una voz calmada, firme.
- Usa palabras respetuosas.

Practiquen en casa

Observe cuando su niño se ve frustrado con una tarea difícil o nueva, como amarrarse los zapatos o leer un libro. Dé a su niño tiempo suficiente para resolverlo solo antes de recordarle a él o ella que puede pedir ayuda. Por ejemplo:

Veo que empiezas a sentirte frustrado al tratar de leer esa página. Si quisieras ayuda, puedes decir: "Oiga. ¿Me puede ayudar a leer estas palabras por favor?" Espere y deje que su niño le pida ayuda de manera firme. Asegúrese de proporcionarle a él o ella la ayuda tan pronto como fue pedida.

Actividad

Haga estas preguntas a su niño y escriba sus respuestas en los espacios de abajo.

¿En cuales ocasiones necesitas ayuda en la casa o en la escuela? Ayude a su niño a pensar en un ejemplo.

¿Qué pudieras decir para pedir ayuda de manera firme? Ayude a su niño a decidir qué decir. Luego pida a su niño que lo practique diciéndoselo a usted.

(NOMBRE DEL NIÑO)	(FECHA)	(FIRMA DEL ADULTO)
-------------------	---------	--------------------



¿Que aprende mi niño?

Su niño aprende cómo prestar atención a las caras y los cuerpos de la gente para averiguar cómo se sienten.

¿Por qué es importante esto?

Los niños que pueden identificar los sentimientos tienden a llevarse mejor con los demás y les va mejor en la escuela que a aquellos que no pueden.

Pregunte a su niño: **Muéstrame una cara feliz. ¿Se siente tu cuerpo cómodo o incómodo cuando te sientes feliz?** *Respuesta: Cómodo.*

¿Cómo muestra mi cara que estoy feliz? (Haga una cara feliz.) *Posibles respuestas: La boca se convierte en una sonrisa. Las mejillas se levantan. Los ojos se hacen pequeños.*

Muéstrame una cara triste. ¿Se siente tu cuerpo cómodo o incómodo cuando te sientes triste? *Respuesta: Incómodo.*

¿Cómo muestra mi cara que estoy triste? (Haga una cara triste.) *Posibles respuestas: La boca se dobla. Los ojos ven hacia abajo. Cabizbajo.*

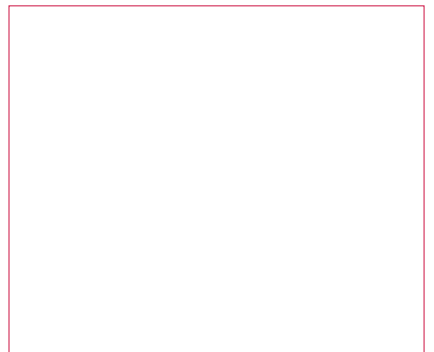
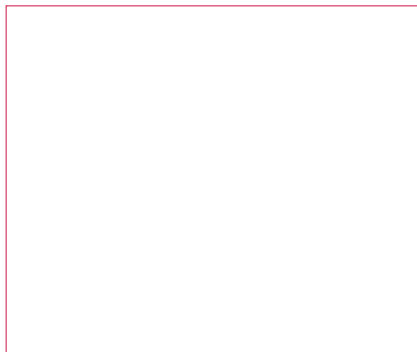
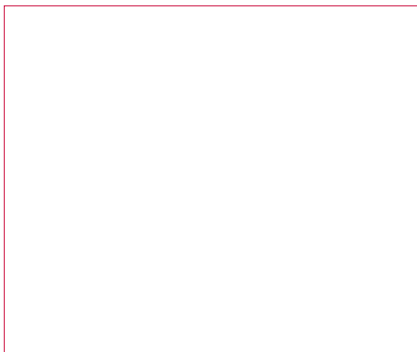
Practiquen en casa

Ayude a su niño a identificar y nombrar los sentimientos, utilizando señales físicas de ayuda. Nombre los sentimientos a medida que usted, su niño, o los demás los experimentan. Por ejemplo:

Su niño se está poniendo molesto cuando usted dice que es hora de irse a dormir. **Puedo ver por la forma que tu boca se dobla y por tus ojos caídos que te sientes *decepcionado* porque ya es hora de dejar de jugar e irse a dormir.**

Actividad

Ayude a su niño a cortar tres fotos con caras que muestran sentimientos diferentes. Use las guías de televisión, periódicos o revistas — cualquier cosa que tenga fotos de caras reales. Pegue las fotos en los espacios de abajo. Escriba lo que su niño piensa que la persona siente debajo de cada cara.



(NOMBRE DEL NIÑO)	(FECHA)	(FIRMA DEL ADULTO)
-------------------	---------	--------------------



¿Qué aprende mi niño?

Su niño aprende a mostrar cariño e interés al hacer o decir algo amable o servicial. A esto se le llama *demostrar compasión*.

¿Por qué es importante esto?

Poder demostrar compasión ayuda a los niños a llevarse bien con los demás.

Pregunte a su niño: **¿Qué significa demostrar compasión?** Posibles respuestas: Significa decir algo amable o hacer algo para ayudar. Demuestra que te importa como alguien se siente.

¿Cuándo es el momento de mostrar compasión por alguien más? Posibles respuestas: Cuando alguien se siente triste, solo, cansado o frustrado.

¿Cómo te sientes cuando alguien te dice algo amable o te ayuda? Posibles respuestas: feliz, especial.

Practiquen en casa

Ayude a su niño a observar cuando él o ella sepa de alguien que pudiera necesitar ayuda o una palabra amable. Por ejemplo:

- **Veo que tu hermana no puede encontrar su juguete. ¿Qué pudieras hacer para ayudarla?**
- **Realmente parece que el Tío Milo pudiera necesitar algo de ayuda limpiando la banqueta. ¿Es algo que pudieras hacer?**

Actividad

Junto con su niño escriba las formas cómo su niño pudiera ayudar o ayuda en la casa. Por ejemplo: Ayuda a cargar los comestibles.

Maneras de ayudar en la casa

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

(NOMBRE DEL NIÑO)	(FECHA)	(FIRMA DEL ADULTO)
-------------------	---------	--------------------



¿Qué aprende mi niño?

Su niño aprende a enfocar la atención en su propio cuerpo para entender sus sentimientos. Su niño también aprende que si los sentimientos son incómodos, es de ayuda hablar sobre ellos con un adulto.

¿Por qué es importante esto?

Cuando los niños se dan cuenta que tienen sentimientos fuertes, pueden tomar los Pasos para Calmarse y evitar por sí mismos salirse fuera de control.

Pregunte a su niño: **¿Cuáles señales de tu cuerpo te ayudan a entender que te sientes preocupado?**

Posibles respuestas: El estómago duele. El corazón late más rápido. Se respira rápido. Se siente caliente/frío. Las piernas tiemblan.

Cuándo te sientes preocupado, ¿Qué puedes hacer para ayudar a sentirte mejor? *Respuesta de Second Step:* Platica sobre tus sentimientos con un adulto.

Practiquen en casa

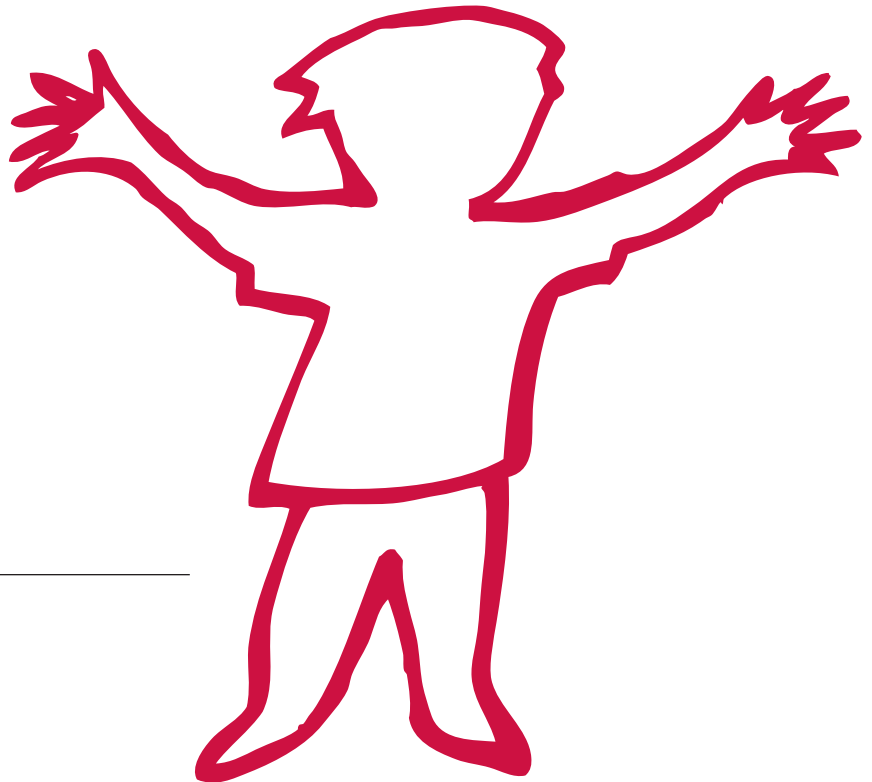
Cuando observe que su niño empieza a tener sentimientos fuertes, como preocupación, enojo, tristeza, entusiasmo, decepción, pregunte lo que él o ella siente en su cuerpo. Por ejemplo:

Un amigo acaba de tirar el juguete favorito de su niño y se quebró. **Oh, veo que tu juguete favorito se acaba de quebrar. Pon tu mano en tu estómago. ¿Qué sientes?** Espere a que su niño responda. **Pon tu mano sobre tu corazón. ¿Qué sientes?** Espere a que su niño responda. **Escucha tu respiración. ¿Qué sientes?** Espere a que su niño responda. **¿Puedes nombrar tu sentimiento?**

Actividad

Ayude a su niño a hacer lo siguiente:

1. Escoge “preocupado” o “enojado” y escríbelo a un lado del perfil corporal.
2. Identifica dónde siente él o ella este sentimiento en su cuerpo.
3. Colorea en esos lugares del perfil, por ejemplo, el estómago, el corazón, las manos.



Sentimiento:

(NOMBRE DEL NIÑO)

(FECHA)

(FIRMA DEL ADULTO)



¿Qué aprende mi niño?

Su niño aprende que algunas veces los sentimientos pueden ser fuertes, y cómo calmar los sentimientos fuertes.

¿Por qué es importante esto?

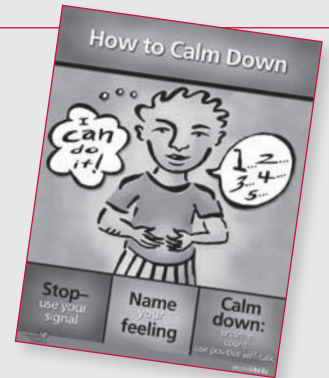
Cuando los sentimientos de los niños son muy fuertes, es difícil para ellos pensar con claridad y prestar atención. Cuando los niños están calmados, pueden aprender y llevarse mejor con los demás.

Pregunte a su niño: **Cuando empiezas a sentir un sentimiento fuerte, ¿qué es lo primero que deberías hacer?** *Respuesta de Second Step: Poner mis manos en mi vientre y decir “Para”.*

Después de decir para, ¿qué deberías hacer a continuación? *Respuesta de Second Step: Nombrar mi sentimiento.*

Luego ¿qué puedes hacer para calmarte? *Respuesta de Second Step: Respirar a través del vientre.*

¿Puedes mostrarme cómo respirar a través del vientre? Deje que su niño lo guíe con las respiraciones a través del vientre: Pon tus manos en tu vientre. Enfócate en tu respiración. Inhala por tu nariz, inflando tu vientre. Exhala por tu boca, dejando que tu vientre se desinfla.



Practiquen en casa

Cuando observe que su niño tiene sentimientos fuertes, recuérdale a él o ella que utilice los Pasos para Calmarse. Luego, junto con su niño, practique la respiración a través del vientre. Por ejemplo:

Su niño empieza a sentirse frustrado. **Ve que tienes un sentimiento fuerte. Pon tus manos en tu vientre y di “Para”.** Espere a que su niño diga para. **¿Qué sientes?** Ayude a su niño a nombrar el sentimiento. **Ahora vamos a respirar a través del vientre juntos.** Practique la respiración a través del vientre con su niño.

Actividad

Ayude a su niño a pensar en dos situaciones cuando él o ella con frecuencia siente un sentimiento fuerte y necesita calmarse. Pida a su niño que nombre el sentimiento. Practiquen los Pasos para Calmarse juntos después que escriba cada situación y sentimiento.

1. Situación: _____

Me siento _____. Practiquen los Pasos para Calmarse.

2. Situación: _____

Me siento _____. Practiquen los Pasos para Calmarse.

(NOMBRE DEL NIÑO)	(FECHA)	(FIRMA DEL ADULTO)
-------------------	---------	--------------------



¿Qué aprende mi niño?

Su niño aprende cómo calmarse y escoger hacer algo en silencio para facilitar la espera.

¿Por qué es importante esto?

Los niños que cuentan con buenas habilidades de espera tienden a desempeñarse mejor en la escuela y tienen mejores habilidades sociales que aquellos que no las tienen.

Pregunte a su niño: **¿Qué puedes hacer para facilitar tu espera?** Posibles respuestas: Respirar a través del vientre. Contar. Usar el hablar a sí mismo (“Puedo esperar”. “Quédate quieto”. “Sé paciente”.) Hacer algo en silencio que no distraiga a los demás (golpear ligeramente los dedos juntos, contar a todos los de la fila, tararear una canción en voz baja).

Practiquen en casa

Durante las actividades diarias que requieren esperar, como esperar que termine una llamada por teléfono, esperar para la cena o esperar que un amigo visite, recuerde a su niño de utilizar una de las formas para facilitar la espera aprendidas en la clase. Por ejemplo:

Voy a hacer una llamada por teléfono. Necesito que esperes muy pacientemente mientras termino la llamada. ¿Qué puedes hacer para ayudarte a esperar? Espere y deje que su niño responda. Ofrezca sugerencias de ser necesario, tales como respirar a través del vientre, contar, usar el hablar a sí mismo, o hacer algo en silencio que no distraiga a los demás.

Actividad

Complete con su niño las siguientes preguntas acerca de esta niña.

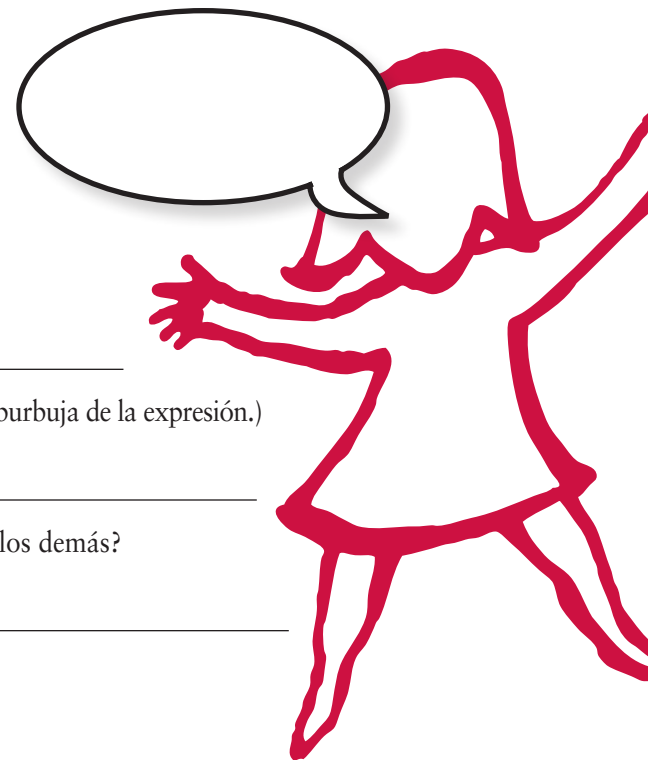
1. Esta niña necesita esperar. ¿Qué crees que ella espera?

2. Ella está muy entusiasmada. ¿Cómo debería respirar para ayudar a calmarse?

3. ¿Qué se puede decir a ella misma para ayudarse a esperar? (Llene la burbuja de la expresión.)

4. ¿Qué puede hacer en silencio mientras espera sin que distraiga a los demás?

5. ¿Hay algo más que te ocurre para que le ayude a su espera?



_____	_____	_____
(NOMBRE DEL NIÑO)	(FECHA)	(FIRMA DEL ADULTO)



¿Qué aprende mi niño?

Su niño aprende los primeros dos Pasos para Resolver Problemas. Su niño aprende cómo decir el problema, luego piensa en soluciones para ese problema.

¿Por qué es importante esto?

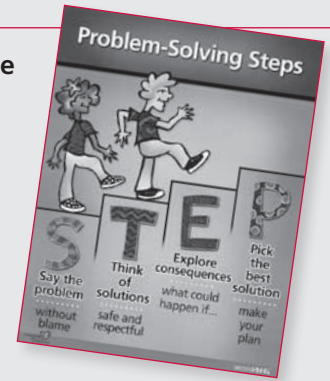
Los niños que pueden resolver problemas se llevan mejor con los demás niños, son menos agresivos y tienen menos conflictos.

Pregunte a su niño: **¿Qué deberías hacer si tienes un sentimiento fuerte antes de resolver un problema?** *Respuesta de Second Step: Calmarme.*

¿Cómo te puedes calmar? *Respuesta de Second Step: Poner mis manos en mi vientre. Decir “Para”. Nombrar mi sentimiento. Respirar a través del vientre.*

¿Cuál es el primer Paso para Resolver Problemas? *Respuesta de Second Step: S: Decir (“say”) el problema.*

¿Cuál es el segundo Paso para Resolver Problemas? *Respuesta de Second Step: T: Pensar (“think”) en soluciones.*



Practiquen en Casa

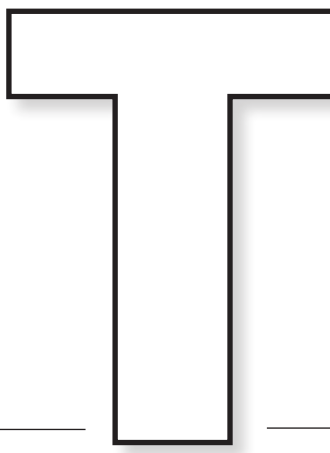
Cuando los problemas surgen en casa, como juguetes perdidos o conflictos con los hermanos, ayude a su niño a usar palabras para describir el problema. Luego juntos, piensen en soluciones. Por ejemplo:

Su niño no puede encontrar un juguete favorito. Diga: **Pareces estar muy molesto. Primero cálmate, y luego podemos resolver este problema juntos.** Respire a través del vientre con su niño. **¿Cuál es el problema?** Ayude a su niño a describir el problema. Luego repítalo. **No puedes encontrar tu juguete. Ahora vamos a pensar en algunas soluciones.** Ayude a su niño a pensar en soluciones, como buscar en cada cuarto o jugar con otro juguete. **¿Cuál solución quieres probar?** Pida a su niño que escoja una solución y la pruebe.

Actividad

Pida a su niño que coloree la primera letra de los dos primeros Pasos para Resolver Problemas. Escriba el paso a un lado de la letra.





(NOMBRE DEL NIÑO)	(FECHA)	(FIRMA DEL ADULTO)
-------------------	---------	--------------------



¿Qué aprende mi niño?

Su niño aprende que jugar juntos, intercambiar, y tomar turnos son Maneras Justas de Jugar con los juguetes con los demás niños.

¿Por qué es importante esto?

Contar con Maneras Justas de Jugar con los demás ayuda a los niños a hacer y mantener amigos.



Pregunte a su niño: **¿Cuáles son las Maneras Justas de Jugar con los demás niños?**

Respuestas de Second Step:

1. **Compartir, o jugar juntos.** ¿Qué puedes decir? “¿Podemos jugar juntos con este juguete?”
2. **Intercambiar.** ¿Qué puedes decir? “¿Te gustaría intercambiar este juguete por aquel?”
3. **Tomar turnos.** ¿Qué puedes decir? “¿Puedo tomar un turno por favor?”

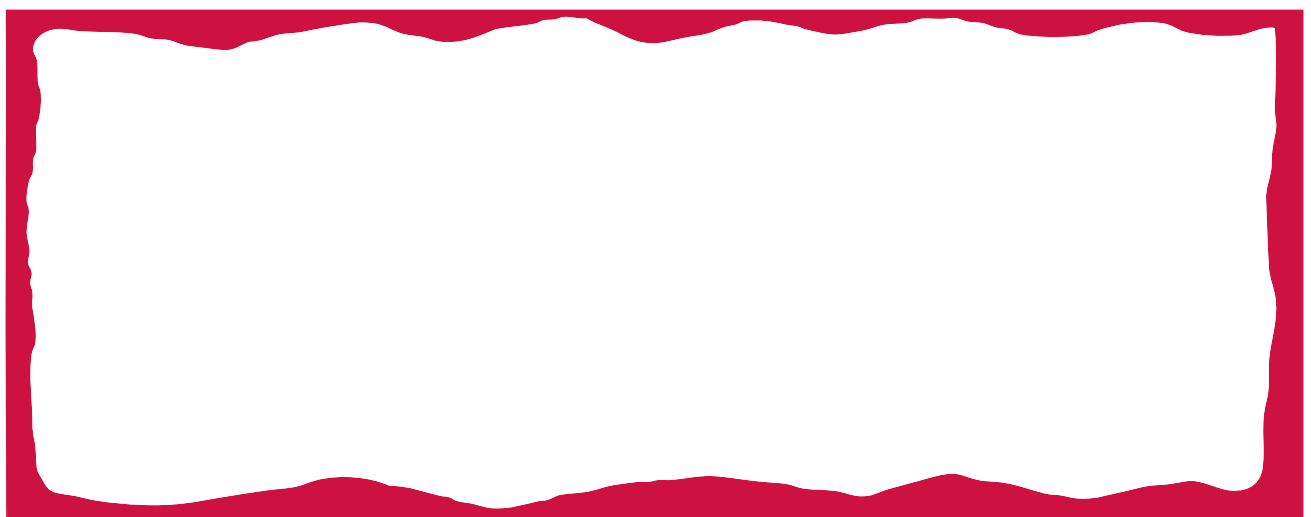
Practiquen en casa

Cuando su niño juega con otro niño, recuérdelos de utilizar las Maneras Justas de Jugar. Si observa que tienen dificultades, pídale que escojan una Manera Justa de Jugar. Por ejemplo:

Veo que se les dificulta jugar juntos. ¿Cuál sería una Manera Justa de Jugar con ese juguete? Espere a que uno o ambos niños respondan. Si no recuerdan cuales son, recuérdelas: **Pueden tomar turnos con el juguete, pueden jugar juntos con el juguete, o pueden jugar con juguetes diferentes e intercambiar después de tres minutos. Puedo ajustarles el marcador de tiempo.** Pida a los niños que escojan una Manera Justa de Jugar.

Actividad

Pida a su niño que haga un dibujo de dos niños usando las Maneras Justas de Jugar en el cuadro de abajo, o use un pedazo de papel por separado. Luego marque las maneras justas que usted cree que él o ella dibujó.



Jugar juntos

Intercambiar

Tomar turnos

(NOMBRE DEL NIÑO)	(FECHA)	(FIRMA DEL ADULTO)